



## Fischstäbchen aus saftigem Seehechtfilet

mit Röstgemüse und cremigem Kapern-Dip



30-40min



2 Personen

Hach, Fischstäbchen, bei wem werden da keine Kindheitserinnerungen wach? Für alle, die spontan Gelüste stillen möchten, haben wir heute saftiges Seehechtfilet in der Box, das mit feinem Panko-Paniermehl zu Fischstäbchen verarbeitet wird, die die ollen Tiefkühl-Dinger aus Kindheitstagen klar in den Schatten stellen. Dazu gibt es Kartoffeln und Karotten aus dem Ofen und einen cremigen Mayonnaisedip mit Kapern.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Seehechtfilet<sup>2</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 4EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse rösten



2. Dip zubereiten



3. Teig anrühren



4. Fisch panieren



5. Fischstäbchen braten

Das **Panko-Paniermehl** in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben. Die **Fischstreifen** erst in den **Teig** tauchen, dann im **Paniermehl** wenden und leicht andrücken, bis sie rundum gleichmäßig bedeckt sind.

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze vorsichtig auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



6. Karotten karamellisieren